憂鬱，一種浪漫或者毒藥！？

心靈花園

資料來源／諮商暨職涯輔導組提供

有人說，沮喪和悲傷，是人最文思泉湧的時候，因為這時的文字最美，充滿強烈的悲與痛，寫的人用字刻下痛苦，讀的人用淚感受。

憂鬱，是種情懷？狀態？還是一種病？

「憂鬱」是苦澀的酒，讓人體驗生活微醺、暈眩、爛醉，甚至嘔吐、頭痛欲裂的那一面；可能低落著，喝幾杯，咒罵人生；可能窩在一個人的角落，默默流淚。

但，不管多慘，隔天，會慢慢醒來，而這短暫的痛苦有時候還能令人感覺更像是真實的活著，更仔細的握著手中的美好，細心呵護著。

每個人都有情緒低落的時候，這樣的低落可能來自各種原因。如果心情有分數的話，這個低落可能是−1、−5 或−10，當心情分數沒有負太多分的時候，這種「憂鬱」會讓人不想做事，例如：不想上班、上學，但還是可以帶著這樣的心情去生活，過一陣子、休息一下就好了，遇到好事能變得開心，問題解決了，心情也能開朗起來。

但有一種「憂鬱」叫作「憂鬱症」它是一種疾病。

憂鬱症讓人每天早上只是醒來，身體就像被厚重的黑布密實的從頭到腳包的喘不過氣，又上了手銬、腳鐐和鎖鏈，捆住身子，想要掙扎、起身、撥開這些束縛，卻牢固的動不了，用力卻沒有力氣、痛苦卻逃不開，使人想要透過死亡，解脫折磨。

患有憂鬱症的人在大腦結構上會與一般人有所不同，其神經傳導物質也有失衡的現象，憂鬱患者的情緒低落時常是沒來由的，很多時候，就算想要變得正向、告訴自己想開一點，卻還是很難在心情上有一點不同，而且這樣的低落是持續性的，可能從兩週到數十年之久，此時的心情分數更是達到−10000 分甚至更多。憂鬱症狀發作的期間，會讓人痛苦又憂愁到無法做事的程度，想要上班、上學，卻無力又煎熬，連最基本的需求如食慾、性慾和睡眠等也明顯改變，變得容易失眠或者整天睡覺起不來；就算遇到好事或問題解決了，卻都開心不起來，原本有興趣的事情也不再吸引自己。憂鬱症常常不是我們可以控制的，也不是因為自己的一個觀念或想法造成的，適時尋求幫忙可以協助自己漸漸調適。

當我們注意到身旁的人疑似有憂鬱症的傾向，我們可以：

1. 學習相關知能：了解憂鬱症及心理治療和藥物治療的相關正確知識。
2. 合理的期待：依對方的狀態給予合理的期待與肯定。

3.適度的支持與陪伴：在自己能力範圍內給予支持，邀請對方做他有興趣的事，同時尊重他的選擇。

4.調整心態：對方的狀態可能不會馬上有改變，關心對方也要照顧自己，不用認為對方針對你個人而來，有些無力與受挫，不用太個人化與自責。

5.分享你的感覺：適當時仍可分享自己的感覺，或找他人宣洩自己的情緒。

6.尋求協助：鼓勵就醫，找尋適當的專業醫師，給予完整的處理。

7.一起合作：與對方一起合作，作為彼此的夥伴，共同度過。

（整理參考「當家人得了憂鬱症」－張老師出版社）

●校內資源：

商管大樓 B408 諮商暨職涯輔導組的諮商服務和線上心理健康操

●校外資源：

各大社區諮商中心及醫療院所身心科

生命線1995協談輔導專線

張老師專線1980